

## Как одеть ребенка зимой

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был здоров и счастлив. Но сегодня многие гонятся за модой и не всегда выбирают правильную одежду. На что же стоит обращать внимание при выборе одежды для Вашего ребенка?

Она должна соответствовать времени года и погоде: ребенок не должен быть слишком легко одет зимой (вы хотите его закалить) и слишком тепло осенью или весной (вы боитесь, что он простудится)... Если Вы хотите, чтобы ваш ребенок вырос закаленным и чтобы каждая простуда не была в вашем доме катастрофой – одевайте ребенка полегче. Но не переусердствуйте в этом... Если Вы одеваете ребенка легко, не позволяйте ему гулять слишком долго и следите за тем, чтобы он больше двигался. Как бы вы его не одевали, обращайтесь более пристальное внимание на обувь. Ноги должны быть в тепле и сухости. Шерстяной шарф, шерстяная шапочка, шерстяные носки – эти вещи должны быть у каждого ребенка. Помните про закономерность: сухие ноги – здоровое горло. Плохо, если Вы одеваете ребенка так тепло, что он потеет. Ему в «сорока одежках» трудно двигаться, поэтому прогулки не очень-то в радость. А вспотев, он может заболеть.

Одежда должна быть просторной и удобной. Дети очень подвижны и если одежда ему тесна, он ощущает дискомфорт и постоянно думает об этом дискомфорте, и у ребенка портится настроение; кроме того, если ребенок носит слишком тесную одежду, у него могут войти в привычку определенные движения – поправлять, оттягивать одежду.

Одежда должна быть из воздухопроницаемых тканей (вообще избегайте синтетики), чтобы тело ребенка дышало. Одежда, выполненная из натуральных тканей, помогает сохранять правильную терморегуляцию и летом и зимой, пропуская воздух.

Одежда не должна мешать кровообращению – не покупайте ребенку одежду на слишком тугих резинках.

Очень важное правило: одежда должна соответствовать полу ребенка. Имеется в виду не только традиционный выбор цвета, а еще и покрой.

И нет надобности приобретать ребенку такую одежду, одев которую он постоянно будет слышать одергивания: «Осторожно, не испачкай!», «Не бегай, порвешь!» и т.п., ведь детство и есть детство, и оно одно.

Врач-гигиенист отделения  
гигиены детей и подростков

Андрющенко Татьяна Евгеньевна